


Pascale **Wettstein**

# 10 minutes par jour pour **SE SENTIR BIEN**



**Yoga,**  
méditation,  
respiration,  
alimentation

**EYROLLES**

## Votre sésame pour retrouver harmonie et sérénité !

Au fil des saisons, découvrez des exercices de yoga et de respiration, des pensées à méditer, des conseils pour bien vous alimenter et renforcer votre énergie vitale. Initiez-vous chaque jour aux postures bienfaisantes de yoga et évacuez enfin les tensions de votre corps. Pratiquez chez vous, au bureau, dans les transports, en vacances, et libérez votre esprit !

- Un programme quotidien sur mesure en 10 minutes chrono
- Des postures illustrées adaptées à chaque saison
- Des pauses de méditation pour retrouver bien-être et zen attitude

© Bob Lim



**Pascale Wettstein** a trouvé dans la pratique du yoga les ressources nécessaires à sa carrière de danseuse et de chorégraphe ainsi qu'à sa vie de femme et de mère. Formée à l'Om Yoga Center à New York, elle enseigne le yoga en France et en Europe. Elle forme également des professeurs de yoga.

13,50 €

**www.editions-eyrolles.com**  
**Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif**

© Getty Images - Daniel Grill  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056198  
ISBN : 978-2-212-56198-2



9 782212 561982

**10** minutes  
par jour pour  
**SE SENTIR BIEN**

© Éditions France Loisirs 2011  
123, boulevard de Grenelle, 75015 Paris  
[www.franceloisirs.com](http://www.franceloisirs.com)

© Groupe Eyrolles 2015  
61, Boulevard Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Méthode et textes : ©Pascale Wettstein 2011  
Illustrations : ©Paul Grant 2011

Direction éditoriale : Isabelle Schonhaber  
Édition : Sylviane Amey, assistée de Kim Hor  
Conception graphique intérieur, composition et photogravure : Nord Compo, Villeneuve d'Ascq

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

ISBN : 978-2-212-56198-2  
Dépôt légal : octobre 2015

Imprimé en Chine

Pascale **Wettstein**

**10** minutes  
par jour pour  
**SE SENTIR BIEN**

**EYROLLES**

«Tu dois vivre dans le présent, te lancer  
au-devant de chaque vague, trouver  
ton éternité à chaque instant.»

[Henry David Thoreau]



## Avant-propos

Les richesses que m'a apportées le yoga depuis vingt ans sont innombrables. Il s'est infiltré dans ma vie discrètement, puis de manière de plus en plus constante, pour aujourd'hui façonner ma vie au quotidien.

Bien que j'aie d'abord été attirée par l'aspect purement physique de cette discipline (je suivais alors une formation de danse en Suisse et désirais travailler ma souplesse), j'ai ressenti, dès la première séance, des bienfaits largement plus vastes que les seuls étirements musculaires. Je me souviens distinctement des sensations que j'ai éprouvées : mon corps entier semblait vivant, mes cinq sens plus éveillés que jamais et mon esprit calme et serein. Je me suis contentée, pendant ces premières années, d'une seule séance par semaine, sans vraiment avoir conscience que les graines du yoga prenaient profondément racine en moi.

C'est en m'établissant à New York à l'âge de vingt-trois ans que le yoga a pris une importance plus concrète dans ma vie. Je me suis familiarisée avec la méthode Iyengar, qui m'a séduite par sa grande précision, puis j'ai découvert le yoga du type Vinyasa (plus dynamique) dont l'énergie m'a aussitôt captivée. J'ai donc suivi la formation d'enseignante au Om Yoga Center ; j'y ai enseigné pendant plusieurs années ainsi que dans de nombreux autres studios et j'accomplissais une pratique vigoureuse quotidienne. Le yoga remplissait alors mes journées.

Par ses postures et sa philosophie, cette pratique m'a permis de prendre conscience de différentes facettes de mon être, de l'importance de la respiration et des liens étroits qui lient le corps au mental. J'ai appris à respecter davantage mon corps et mes besoins émotionnels ; d'énormes changements se sont alors opérés en moi : des problèmes de santé que je traînais depuis de nombreuses années se sont dissipés et j'ai trouvé une sérénité et une clarté mentale que je n'avais jusqu'alors jamais éprouvées. Et j'en avais certainement besoin pour mener ma vie frénétique de New-Yorkaise !



Les besoins variés de mes étudiants (danseurs, gens âgés, personnes malades physiquement ou psychiquement, femmes enceintes ou jeunes mamans), mes propres besoins et une curiosité insatiable m'ont poussée à suivre une formation de yoga pré- et postnatal que j'ai eu la joie d'appliquer à mes propres grossesses, puis la formation d'un type de yoga passif, extrêmement bienfaisant, appelé «restorative yoga» («yoga reconstituant») qui porte l'attention, entre autres, sur l'apaisement du système nerveux. C'est cette approche de lâcher prise total qui m'a aidée à surmonter une perte immense que j'ai subie à cette période de ma vie.

Après quinze ans à New York, je m'installe en France avec ma famille en pleine campagne, où mes besoins et les attentes de la population sont bien différents, et j'essaie au mieux de les combler par les maintes possibilités qu'offre cette discipline.

L'exploration ne s'arrête donc jamais : ni dans ma pratique ni dans mon enseignement.

Aujourd'hui, ma pratique s'étend bien au-delà des limites de mon tapis de yoga : c'est à travers les yeux de sa philosophie que j'appréhende ma vie de mère et de femme active, c'est par elle que j'apprends à me connaître jour après jour, à accueillir les creux de la vague, à accepter plus sereinement ce qui ne peut être changé et surtout à reconnaître les petits bonheurs qui se cachent derrière chaque instant.

C'est la découverte de ces instants-là que je souhaite vous offrir par ce livre.

Je remercie tous ceux qui m'ont enseigné le yoga sous ces différentes formes, ma famille, Paul pour sa patience, Malcolm et Sidney pour leur amour, Sylviane Amey, mon éditrice, pour son amitié et son soutien, et mes étudiants pour leur confiance et leur courage.

PASCALE WEITSTEIN





### Signification des signes :



Posture



Attitude



Respiration



Chakra



Méditation

## Comment pratiquer les postures du yoga

Bien qu'il existe de nombreux accessoires de yoga sur le marché, tout ce dont vous avez réellement besoin pour sa pratique est votre corps et un bon état d'esprit. Le yoga se pratique pieds nus et vêtu confortablement. Un tapis de yoga est utile mais pas indispensable. Trouvez un endroit calme, propre et aéré, et débranchez votre téléphone. Il est préférable de ne pas faire un repas copieux au moins deux heures avant de pratiquer. Les briques de yoga peuvent être remplacées par un gros livre et les coussinets pour les yeux, favorisant la relaxation, par une serviette ou une paire de chaussettes. Munissez-vous également d'un coussin ferme et de quelques couvertures.

Retrouvez toutes les postures et les respirations dans l'index page 233.

### Avertissements :

Bien que les techniques proposées dans cet ouvrage se veuillent à la portée de tous, il est nécessaire de demander l'avis d'un médecin avant d'entamer une pratique du yoga, surtout si vous avez des problèmes de santé ou si vous êtes enceinte.

L'auteur, l'illustrateur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables de blessures ou dommages résultant de la pratique des exercices et des postures présentées.



## LUNDI

## L'importance de l'intention

🌸 Dans la philosophie yogique, l'intention est aussi importante que l'action.

Je vous invite aujourd'hui à écrire sur un papier deux ou trois intentions pour cette nouvelle année.

Ce peut être des choses professionnelles, émotionnelles ou n'importe quelles autres choses, que vous désirez accomplir ou desquelles vous aimeriez vous détacher.

Dans le yoga, la notion d'intention, contrairement à la notion de but (qui est une projection dans le futur), comporte l'idée

d'évolution et de transformation progressive. Elle nécessite un rappel constant et un effort réitéré. La pratique du yoga préconise un délicat mélange d'effort et de lâcher prise. Vous accomplirez donc un certain effort pour que ces intentions prennent forme, tout en conservant une attitude de confiance et de lâcher prise quant à leurs résultats. Pour symboliser ce lâcher prise vous pouvez, si vous le souhaitez, brûler le papier sur lequel sont inscrites vos intentions.

## MARDI

La posture simple (*Sukhasana*)

🧘 Asseyez-vous sur une couverture pliée, un coussin ferme ou une brique de yoga, les jambes croisées devant vous. Vos genoux doivent être plus bas ou à hauteur du bassin. Si ce n'est pas le cas, asseyez-vous sur un support plus élevé. Placez les paumes des mains sur les cuisses. Mettez-vous sur la pointe de vos ischions (petits os sous les fesses) afin de ne pas arrondir ni cambrer le dos. Grandissez-vous tout en maintenant la nuque et les épaules détendues.



## La respiration régulière

🧘 Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration.

Puis inspirez sur quatre temps et expirez sur quatre temps, uniquement par le nez. La respiration dans le yoga se fait toujours par le nez. Nous appelons cette façon de respirer la respiration régulière. Répétez cette action pendant une dizaine de cycles respiratoires.

Vous ressentirez immédiatement l'effet calmant de cet exercice.

Durant votre journée, retrouvez une posture assise correcte en vous plaçant sur la pointe de vos ischions. Retrouvez la respiration régulière dès que vous y pensez et jouissez de son effet bienfaisant.



MERCREDI

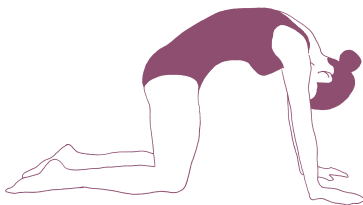
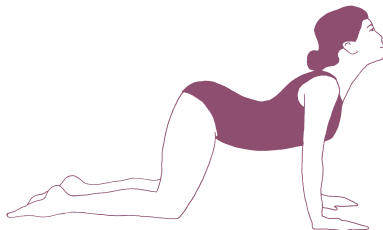
## La vache et le chat

✿ Mettez-vous à quatre pattes, les poignets écartés de la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant et genoux espacés de la largeur des hanches. Respirez par le nez.

Inspirez : creusez le dos (telle une vache indienne) en pointant les fesses vers le haut, ouvrez la poitrine et regardez légèrement vers le haut sans compresser l'arrière des vertèbres cervicales (du cou). Expirez : arrondissez le dos (comme un chat apeuré) en basculant le bassin vers l'avant et en rentrant le ventre. Relâchez la tête.

Répétez cette séquence plusieurs fois en synchronisant mouvements et respiration. Cet exercice vous permet de réveiller la colonne vertébrale, d'assouplir les muscles du dos et de prendre conscience de votre respiration.


Retrouvez cette ondulation de la colonne vertébrale durant la journée. Assis sur votre chaise, pieds à plat sur le sol, basculez les pointes des hanches légèrement vers l'avant et laissez l'ondulation se répercuter dans toute la colonne vertébrale (le dos se cambre légèrement, la poitrine s'ouvre comme dans la posture de la vache). Puis basculez les hanches vers l'arrière et laissez le dos s'arrondir. Ce mouvement peut rester petit. Respirez, laissez votre dos se délier.



« Un voyage de mille lieues commence toujours par un simple pas. »

[Lao-tseu]


## La respiration abdominale

 Allongez-vous sur le dos sur votre lit ou sur le sol. Placez les paumes des mains sur le ventre et fermez les yeux. Sentez le mouvement naturel créé dans votre abdomen par la respiration. Inspirez et expirez par le nez. Lorsque vous inspirez, votre diaphragme – qui est un muscle respiratoire – descend, et par sa poussée votre ventre s'arrondit. Quand le diaphragme remonte sur l'expiration, votre ventre s'abaisse. Ceci procure un véritable massage des organes abdominaux. Commencez par simplement prendre conscience de ce mouvement en essayant de ne pas modifier votre respiration.

Après quelques cycles respiratoires, vous pourrez sans forcer inviter votre respiration à s'approfondir en cherchant à équilibrer la longueur de l'inspiration et de l'expiration. Au bout de quelques minutes, pliez les genoux, roulez sur le côté et, tout en douceur, asseyez-vous. Prenez le temps de sentir les effets de cet exercice avant de vous lever.

Debout ou assis, retrouvez cette respiration profonde durant la journée.

## Le chien tête en bas (*Adho Mukha Svanasana*) et l'enfant (*Balasana*)

 Commencez par réveiller votre colonne vertébrale par plusieurs cycles de la séquence de la vache et du chat que nous avons pratiquée mercredi.

Tendez ensuite progressivement les jambes en tirant le bassin vers l'arrière. Pointez les ischions (petits os sous les fesses) vers le haut et les talons en direction du sol (sans pourtant toucher le sol). Veillez à maintenir les dix doigts ancrés dans le sol et les bras tendus. Si le fait de tendre les jambes pousse votre dos à s'arrondir, gardez les genoux légèrement fléchis.

Inspirez et expirez calmement dans cette posture à plusieurs reprises.

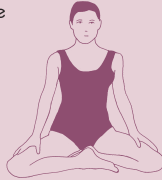
Placez ensuite les genoux sur le sol, on pose les fesses sur les talons et le front sur le sol (ou sur un support si votre front n'arrive pas jusqu'au sol) pour vous reposer dans la posture de l'enfant. Si vos ischions ne touchent pas les talons, placez une couverture derrière les genoux.

Quand vous trouverez un instant durant votre journée, pratiquez une variation du chien tête en bas, avec les mains contre un mur ou sur une table.

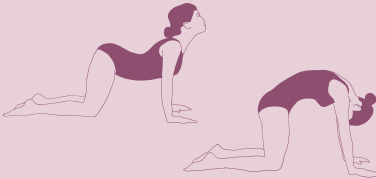
Voir illustrations page suivante.

## La posture simple (*Sukhasana*) ; la vache et le chat ; le chien tête en bas (*Adho Mukha Svanasana*) ; l'enfant (*Balasana*)

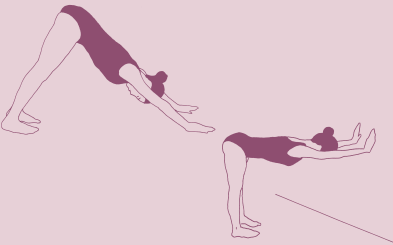
La posture simple



La vache et le chat



Le chien tête en bas



L'enfant



Trouvez un moment ce week-end pour pratiquer les postures que nous avons apprises cette semaine. Restez à l'écoute de votre respiration.

### Boire consciemment

Un des objectifs fondamentaux du yoga est de vivre pleinement le moment présent. Devant les nombreuses sollicitations quotidiennes, nous avons tous tendance à accomplir nos gestes de manière automatique et oublions bien souvent de savourer l'instant présent.

Débutez votre journée en buvant un grand verre d'eau, de préférence à température ambiante (une eau trop froide est moins bien assimilée par l'organisme). Savourez votre eau à petites gorgées. Vous pouvez même la faire tourner dans votre bouche avant de l'avaler pour en détecter le goût et la texture, comme si vous dégustiez un grand vin.

Délectez-vous ainsi de chaque gorgée des boissons que vous prendrez au long du week-end. Cela vous ramènera dans le moment présent et vous fera peut-être découvrir des saveurs inattendues !

## LUNDI

### La non-violence (*Ahimsa*) envers soi-même et les autres est la règle fondamentale du yoga

🌸 Un des textes fondamentaux du yoga, les Yoga Sutras, a été écrit par Patanjali entre le IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C. et le IV<sup>e</sup> siècle après (les opinions à ce sujet diffèrent grandement). Il y décrit les huit fondements ou piliers du yoga. Le premier pilier consiste en cinq règles de conduite et de morale, les *Yama*. La première et la plus importante d'entre elles est la non-violence ou non-nuisance. Cette règle consiste à ne pas nuire en pensées,

en paroles et en actes. En effet, la violence ne se manifeste pas uniquement dans l'acte physique, elle peut aussi être verbale ou encore psychologique. La non-violence se pratique envers soi-même et envers les autres.

Que ce soit dans la voiture, au travail, avec votre famille, ou contre vous-même, remarquez aujourd'hui ces petites violences qui emplissent votre quotidien et, sournoisement, l'empoisonnent un peu.

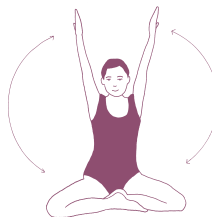
## MARDI

### Cercles de bras, respiration régulière ; Om

🧘 Asseyez-vous dans la posture simple. Prenez un moment pour allonger la colonne vertébrale et prendre conscience de votre respiration. Nous allons, comme la semaine dernière, pratiquer la respiration régulière mais en y ajoutant un mouvement de bras. Commencez par inspirer et expirer par le nez sur quatre temps à chaque fois et à plusieurs reprises. Puis relâchez les bras sur les côtés, tournez les paumes des mains vers l'extérieur et inspirez sur quatre temps en levant les bras au-dessus de la tête. Tournez les paumes en direction du sol et, en expirant sur quatre temps, abaissez les bras sur les côtés. Répétez ce mouvement trois fois. Veillez à ne pas contracter les épaules. Nous allons continuer ce même

mouvement de bras en y ajoutant des sons. Sur l'expire entrouvrez la bouche et, sans vous inquiéter de leur timbre, laissez les sons suivants résonner : premier « a », deuxième « ou », troisième « m » et dernier « om ». « Om » (ou « aum ») contient tous les autres sons et est pour cela considéré comme universel. En le chantant, vous ressentirez immédiatement son effet calmant.

Aujourd'hui, dès que vous en aurez l'occasion, pratiquez les cercles de bras en synchronisant mouvements et respiration.



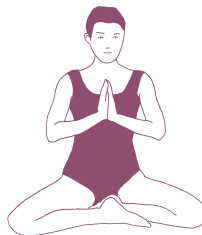
## Om ; la montagne (*Tadasana*)

À partir d'aujourd'hui, nous commencerons et finirons toujours notre pratique avec le son « om », répété trois fois, assis confortablement, avec les mains en prière devant la poitrine.

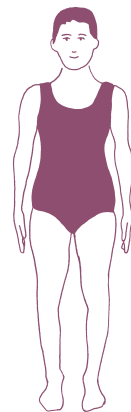
Placez-vous debout, les pieds parallèles à la largeur des hanches. Ancrez vos plantes de pieds fermement dans le sol et tonifiez vos jambes. Imaginer que vous êtes suspendu par un fil depuis le sommet de votre crâne vous aidera à trouver la verticalité de cette posture, sans pour autant vous raidir. Relâchez vos épaules. Votre nuque est longue et détendue, les doigts allongés vers le bas, votre regard calme. Prenez conscience de votre respiration et sentez le sol sous vos pieds, comme si des racines en portaient. Plus vous laisserez cet ancrage se faire, plus le haut de votre corps sera léger et détendu.

Retrouvez dans la journée cet enracinement par les pieds. Que vous soyez debout ou assis, écartez vos pieds légèrement pour faciliter ce moyen simple et efficace de vous recentrer. Évitez de croiser les jambes dans la position assise,

car cela coupe la circulation sanguine et déséquilibre votre alignement. Placer les plantes de pieds à plat sur le sol encourage votre colonne vertébrale à s'allonger et à respecter ses courbes naturelles, ce qui évite les tensions dorsales et facilite un fonctionnement harmonieux du système nerveux.



Om



La montagne

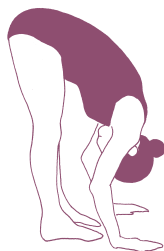
« La non-violence ne se réalise pas mécaniquement. Elle est la plus haute qualité du cœur et elle s'acquiert par la pratique. »

[Gandhi]

JEUDI

## La posture intense (*Uttanasana*); le déroulement de la colonne

Commencez dans la posture de la montagne. Pieds séparés de la largeur des hanches, penchez-vous en avant à partir des hanches. Placez les mains sur des briques de yoga, des livres ou le sol.



Uttanasana



Le déroulement de la colonne

Commencez avec les jambes légèrement fléchies. Veillez à maintenir vos pieds parallèles. Vous pouvez progressivement tendre les jambes, à condition de ne pas arrondir le bas du dos. Si c'est le cas, gardez les genoux légèrement pliés. Le dos et la nuque sont entièrement relâchés. Respirez dans la posture. Puis fléchissez à nouveau les jambes et redressez-vous lentement en déroulant la colonne vertèbre par vertèbre. La nuque reste relâchée jusqu'à ce que la tête vienne se placer avec aisance sur la dernière vertèbre.

Pour une version plus apaisante, reposez le front sur une chaise.

Assis à une table durant votre journée, étendez vos jambes sur une autre chaise sous la table, penchez-vous vers l'avant et prenez plusieurs respirations en reposant votre front sur vos mains posées à plat sur la table. Fléchissez les jambes si besoin.

VENDREDI

## La posture intense (*Uttanasana*)

Nous allons aujourd'hui répéter la posture d'hier en intégrant le concept de la non-violence. Nous allons donc pratiquer cette posture en respectant les limites de notre corps. La pratique de la non-violence commence par le respect de soi. Pratiquez donc avec douceur


en pliant légèrement les genoux si besoin. Maintenez la posture en respirant calmement par le nez dix fois, puis remontez lentement en déroulant la colonne vertébrale.

Traitez-vous avec gentillesse tout au long de la journée.





## La demi-salutation au soleil (*Ardha Surya Namaskar*)

 Commencez dans la posture de la montagne, les pieds bien parallèles.

Inspirez : tournez les paumes des mains vers l'extérieur et levez les bras au-dessus de la tête. Expirez : penchez-vous vers l'avant pour la posture intense. Inspirez : fléchissez légèrement les jambes (en veillant à pointer les genoux en direction du deuxième orteil), placez les mains sur les cuisses, les coudes en direction du plafond et allongez le dos à l'horizontale. Le sommet du crâne pointe vers l'avant et les ischions vers l'arrière. Gardez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.


Expirez : tendez les jambes et relâchez le buste et les bras vers l'avant.

Inspirez : en passant par un dos plat, revenez à la verticale en levant les bras

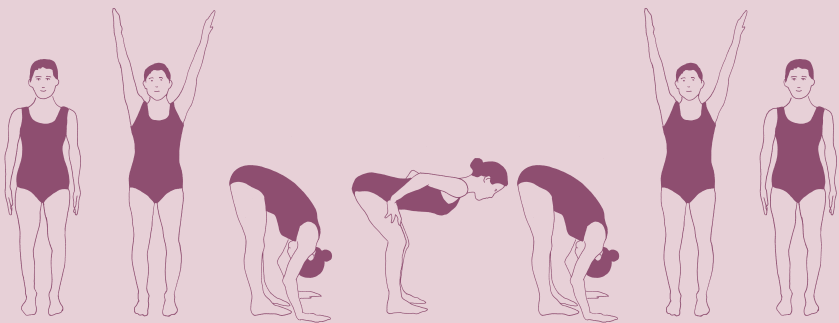
de manière circulaire au-dessus de la tête. Expirez : les bras redescendent sur les côtés.

Après avoir répété cette séquence trois à six fois, maintenez la posture de la montagne. Fermez les yeux et sentez votre corps éveillé, ses battements de cœur et le flux d'énergie qui le traverse.

## Notre corps nous ramène dans le moment présent

 Ce week-end, quoi que vous soyez en train de faire, prenez, de temps en temps, conscience de votre corps, des sensations qu'il vous procure, de son énergie, de son souffle.

Si vous le pouvez, répétez la demi-salutation au soleil samedi et dimanche.



## LUNDI

### Chaque instant est un cadeau

🌸 Asseyez-vous confortablement sur le sol ou un support, le dos droit. Fermez les yeux et sentez le mouvement de votre respiration. Essayez de ne pas modifier votre respiration mais de l'accepter telle qu'elle est en cet instant.

Durant la journée, retrouvez votre respiration. Regardez autour de vous et appréciez le moment présent.

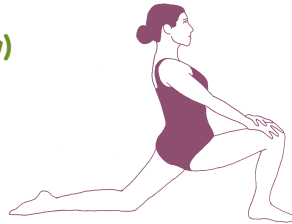
« Hier est derrière,  
demain est un  
mystère, aujourd'hui  
est un cadeau, c'est  
pour cela qu'on  
l'appelle présent. »

[Dicton chinois]

## MARDI

### La fente agenouillée (*Anjaneyasana*)

🌸 Commencez agenouillé et placez le pied droit en fente entre les mains. Déposez, si vous le désirez, une couverture sous le genou gauche. Posez les mains sur la cuisse droite et ramenez le torse à la verticale. Inspirez, puis en expirant descendez le bassin vers l'avant en cambrant légèrement le haut du dos. Gardez vos abdominaux fermes afin de protéger les lombaires. Inspirez : remontez le bassin. Répétez cinq fois. Le bassin remonte à chaque inspiration et descend lors de l'expiration. Maintenez ensuite le bassin en avant pendant quelques respirations. Si vous le souhaitez, levez les bras au-dessus de la tête. *Ahimsa*, la non-violence, s'applique ici : respectez vos propres limites. Répétez avec l'autre jambe. Puis reposez-vous dans la posture de l'enfant.



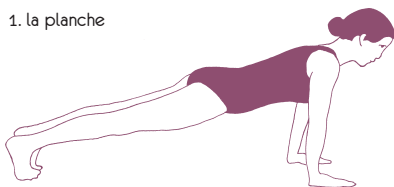
## La planche ; les genoux, poitrine, menton sur le sol ; le petit cobra (*Bhujangasana*)

✚ Ces postures sont une préparation pour la salutation au soleil.

Placez-vous à quatre pattes et commencez par éveiller votre corps par la séquence de la vache et du chat que vous répéterez trois fois. Puis levez le bassin pour la posture du chien tête en bas, tenez la posture sur trois respirations. Inspirez : avancez le corps de façon à placer les épaules à l'aplomb des poignets pour la posture de la planche. Les bras et

les jambes sont tendus, les abdominaux fermes et le corps forme une ligne droite avec le bassin, ni trop haut ni trop bas. Puis posez les genoux sur le sol, levez les ischions vers le ciel et, en expirant, posez la poitrine entre les mains et le menton sur le sol. Les coudes pointent vers l'arrière. En inspirant, avancez le bassin sur le sol et levez la poitrine et la tête tout en gardant cette dernière dans le prolongement de la colonne. Expirez : placez les fesses sur les talons et reposez-vous dans la posture de l'enfant. Répétez toute la séquence trois fois.

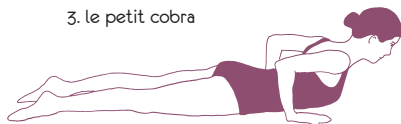
1. la planche



2. les genoux, poitrine, menton sur le sol



3. le petit cobra



JEUDI

## Le contentement (*Santosh*)

🌸 Le deuxième pilier du yoga d'après Patanjali consiste en cinq disciplines individuelles (*Niyamas*). L'une d'entre elles est la notion de contentement.

Vous allez donc ce soir, avant de vous coucher, prendre un moment pour vous remémorer, ou même écrire, une ou plusieurs choses qui vous ont apporté un sentiment de satisfaction ou de joie aujourd'hui. Même si vous avez, à priori, l'impression que cette journée n'a été en

rien fructueuse, vous trouverez certainement un détail qui vous a échappé. Cela peut être un acte important que vous avez accompli ou une chose aussi simple que le sourire impromptu échangé avec un inconnu, ou le bonjour chaleureux de la boulangère.

Par ses richesses qui passent souvent inaperçues, chaque journée vaut pleinement la peine d'être vécue.

VENDREDI

## La relaxation finale (*Savasana*)

🌿 Prenez aujourd'hui dix minutes pour ne rien faire du tout. Vous verrez que cela n'est pas si facile !

Trouvez un endroit tranquille, débranchez votre téléphone et programmez un réveil pour dix minutes plus tard.

Allongez-vous sur le sol, bras et jambes légèrement écartés et paumes de mains tournées vers le haut. Fermez les yeux. Vous pouvez recouvrir vos yeux d'un coussinet réservé à cet usage, d'une petite serviette ou d'une paire de chaussettes. Relâchez tout votre corps. Laissez vos pensées vagabonder librement sans leur accorder d'importance. S'il vous est difficile de vous détendre, commencez par observer votre respiration et, peu à peu, détachez votre attention de votre respiration pour laisser votre esprit se reposer.

Il est agréable de placer une couverture roulée ou des coussins sous les genoux, surtout si vous ressentez des tensions dans le bas du dos. Vous couvrir vous aidera à vous relâcher.

Au bout de dix minutes, pliez les genoux et roulez sur votre côté droit. Reposez-vous dans cette position fœtale quelques instants. Puis revenez lentement en position assise en vous aidant de vos mains appuyées sur le sol. Prenez votre temps avant de retourner à vos activités.



## La demi-salutation au soleil (*Ardha Surya Namaskar*); la salutation au soleil (*Surya Namaskar*); la relaxation finale (*Savasana*)

✦ Ce cycle se fait en synchronisant mouvements et respiration. Inspirez et expirez par le nez. Si cette synchronisation vous est difficile, ne vous en faites pas, en la pratiquant elle deviendra naturelle.

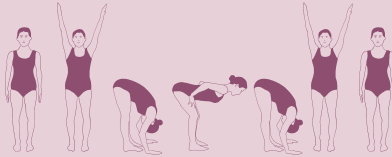
Commencez par trois demi-salutations au soleil, puis enchaînez avec la salutation au soleil depuis la posture de la montagne. Inspirez : levez les bras au-dessus de la

tête. Expirez : penchez-vous en avant. Inspirez : reculez le pied droit en fente arrière. Expirez : reculez le pied gauche pour le chien tête en bas. Inspirez : avancez le corps pour la posture de la planche. Expirez : posez les genoux, la poitrine et le menton sur le sol. Inspirez : glissez-vous dans la posture du petit cobra. Expirez : revenez dans la posture du chien tête en bas. Inspirez ici et expirez : placez le pied droit entre les mains. Inspirez : étirez-vous depuis le pied arrière jusqu'au sommet de la tête. Expirez : avancez le pied gauche à côté du pied droit en flexion avant. Inspirez : en passant par un dos plat, revenez à la verticale les bras au-dessus de la tête. Expirez : abaissez les bras sur les côtés.

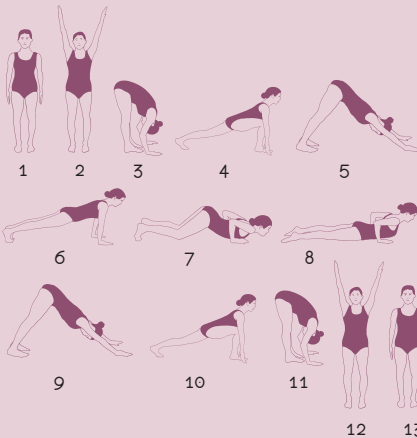
Répétez en reculant et avançant la jambe gauche. Répétez deux fois toute la salutation avec chaque jambe.

Puis, comme hier, reposez-vous dans la relaxation finale pendant dix minutes.

Ardha Surya Namaskar



Surya Namaskar



La relaxation finale



## LUNDI

### Vous êtes déjà parfait !

🌸 La technique du yoga ne préconise pas l'atteinte de la perfection, mais la recherche d'une transformation progressive du corps et du mental vers un état d'équilibre et de santé. C'est pour cela qu'on l'appelle une pratique, c'est-à-dire une opportunité d'évolution continue.

Je vous invite cette semaine à pratiquer les postures dans un état d'esprit d'exploration plutôt que d'accomplissement.

Pouvez-vous aujourd'hui envisager les différentes facettes de votre vie sous cet angle ?

« Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, où vous vous trouvez. »

[Theodore Roosevelt]

## MARDI

### L'étirement de la nuque et l'étirement latéral

🌸 Asseyez-vous confortablement dans la posture simple. Grandissez-vous. Relâchez toutes tensions inutiles. Placez les mains l'une contre l'autre en prière, les pouces touchant légèrement le sternum (os de la cage thoracique devant la poitrine). Laissez le son « om » résonner trois fois. Replacez ensuite les mains sur les cuisses et, tout en gardant le dos droit, penchez la tête vers l'avant puis roulez la tête vers la droite, l'oreille droite parallèle à l'épaule droite. Respirez. Détendez les épaules. Ramenez ensuite la tête vers l'avant puis à la verticale. Répétez du côté gauche.

Puis inspirez : levez le bras droit au-dessus de la tête. Expirez : étirez-vous sur le côté en déplaçant la main gauche sur le sol.

Gardez les deux ischions ancrés dans le sol. Respirez trois fois en approfondissant l'étirement sur chaque expiration. Inspirez : revenez à la verticale, le bras au-dessus de la tête. Expirez : abaissez le bras sur le côté. Répétez avec le bras gauche.

Vous pouvez, assis sur une chaise, répéter ces étirements durant la journée.

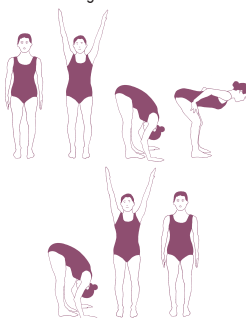


## La demi-salutation au soleil (*Ardha Surya Namaskar*); la salutation au soleil (*Surya Namaskar*)

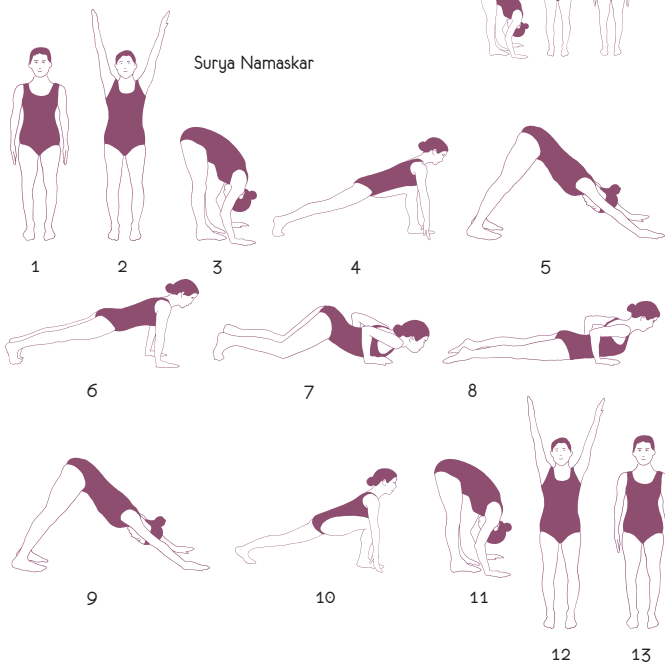
🌸 Réalisez deux fois la demi-salutation au soleil puis deux fois la salutation complète : la première fois la jambe droite recule puis avance et la seconde fois, la jambe gauche.

Faites-vous confiance lorsque vous effectuez cette séquence. Sentez votre corps et votre respiration. Appréciez ce que votre corps vous offre aujourd'hui plutôt que de chercher la perfection.

Ardha Surya Namaskar



Surya Namaskar

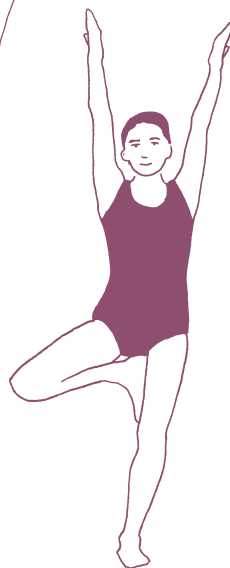


JEUDI

## L'arbre (Vrksasana)

Placez-vous debout, pieds joints, pliez le genou droit, ouvrez la jambe vers l'extérieur et placez votre plante de pied contre l'intérieur de la jambe gauche. Placez le pied au-dessus ou au-dessous du genou mais pas contre. Même si la jambe est tournée vers l'extérieur, les deux hanches restent pointées vers l'avant. Joignez les mains en position de prière devant la poitrine et grandissez-vous en rentrant légèrement le ventre. Le regard se pose au loin sans se crispier. Veillez à ne pas raidir vos épaules, votre mâchoire ou vos pieds car c'est dans le calme plutôt que dans la tension que se trouve l'équilibre. Levez les bras au-dessus de la tête en gardant les épaules basses. Si vous perdez l'équilibre, retrouvez la posture sans jugement. Puis changez de jambe.

Durant la journée vous pourrez de temps à autre trouver l'équilibre en plaçant discrètement la plante du pied contre la cheville. Cela vous permettra de vous recentrer.



VENDREDI

## Nous faisons de notre mieux

Dans une société qui nous demande d'exceller dans tous les domaines, il n'est pas facile d'éprouver de la compassion et de la patience envers soi-même. Je vous invite donc à prendre conscience aujourd'hui des jugements négatifs qui

surgissent envers vous-même et de vous dire avec bonté que vous faites de votre mieux. L'intention, l'effort, le lâcher prise et la compassion envers soi-même sont les clés du yoga.



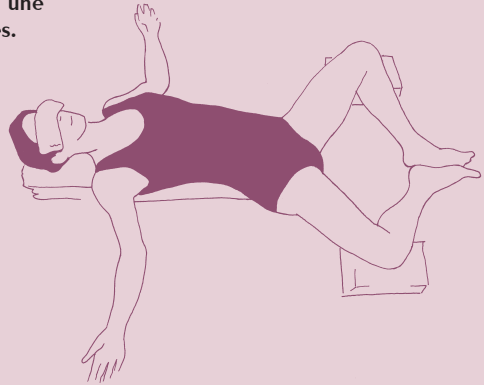


## Le papillon allongé (*Supta Baddha Konasana*)

Asseyez-vous, plantes de pieds jointes devant vous. Placez un support sous chaque genou et quelques couvertures soigneusement pliées derrière vous. Asseyez-vous devant et non pas sur les couvertures. Allongez-vous en plaçant votre dos et votre tête sur les couvertures. Glissez un coussin fin sous votre tête afin d'avoir le menton légèrement plus bas que le front. Cette posture devrait vous être très agréable. Si ce n'est pas le cas, essayez d'ajouter une couverture sous votre dos ou vos genoux. Couvrez-vous les yeux avec un coussinet, une serviette ou une paire de chaussettes.

Inspirez profondément et expirez calmement. Puis prenez quelques respirations neutres. Répétez cela plusieurs fois pour progressivement laisser la respiration se faire sans contrôle. Relâchez votre corps entièrement. Restez dans cette posture entre cinq minutes et quinze minutes.

Pour en sortir, roulez délicatement sur le côté et asseyez-vous lentement. Prenez votre temps avant de retourner à vos activités et, au cours de la journée, tentez de retrouver le calme que cette posture a généré en vous.



«L'idéal est pour nous  
ce qu'est une étoile pour  
le marin. Il ne peut être  
atteint mais il demeure  
un guide.»

[Albert Schweitzer]

🌸 Ce week-end, pensez à cette citation dans tout ce que vous entreprendrez ainsi que dans vos relations.